

Resiliensi Mental Spiritual Manifestasi Nilai Al-Hisab dan Wazan dalam Menghadapi imtihanah dan fitnah Kehidupan

Taufik Hidayat^{1*}, Ansor²

^{1,2} Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Takengon, Indonesia

*Corresponding Author: taufikhidayatbm809@gmail.com

DOI: 10.61693/elwasathy.vol41.2026.87-98



Copyright © 2026 penulis

Diajukan: 22/05/2026

Diterima: 15/06/2026

Diterbitkan: 15/06/2026

ABSTRAK

Dinamika kehidupan modern kerap memicu krisis mental dan spiritual akibat ketidaksiapan individu dalam merespons ujian hidup. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan formulasi resiliensi mental-spiritual melalui integrasi nilai Al-Hisab dan Wazan sebagai instrumen menghadapi Mumtahanah dan Fatanna dalam kehidupan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan psikologi dan analisis tafsir tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mumtahanah dan Fatanna bukan sekadar cobaan destruktif, melainkan fase krusial untuk menyaring kualitas iman dan memurnikan karakter manusia. Resiliensi mental-spiritual dapat diwujudkan secara kokoh ketika individu menginternalisasi nilai Wazan kesadaran bahwa setiap beban ujian telah ditakar secara presisi sesuai kapasitas diri serta nilai Al-Hisab keyakinan matematis bahwa setiap respons kesabaran dikalkulasi secara akurat tanpa ada yang sia-sia. Implikasi penelitian ini menawarkan sebuah model psikoterapi spiritual Islam yang transformatif, mengubah cara pandang individu dari keputusasaan menjadi ketangguhan psikologis berbasis teologi.

Kata Kunci: resiliensi Mental, Al-Hisab, Wazan, Mumtahanah, Fatanna

ABSTRACT

The dynamics of modern life frequently trigger mental and spiritual crises, largely due to an individual's unpreparedness in responding to life's tribulations. This study aims to formulate a model of mental-spiritual resilience by integrating the values of Al-Hisab (divine reckoning) and Wazan (precise measure) as instruments for coping with Mumtahanah (selective trials) and Fatanna (purifying ordeals) in life. This research employs a qualitative method with a library research approach and thematic exegesis (maudhu'i analysis). The findings indicate that Mumtahanah and Fatanna are not merely destructive tribulations, but rather crucial phases designed to filter the quality of faith and purify human character. Mental-spiritual resilience can be firmly established when individuals internalize the value of Wazan the conscious awareness that every trial is precisely measured according to personal capacity as well as the value of Al-Hisab the mathematical conviction that every response of patience is accurately calculated without omission. The implication of this study offers a transformative model of Islamic spiritual psychotherapy, shifting an individual's perspective from helplessness into theological-based psychological resilience.

Keywords: Mental Resilience, Al-Hisab, Wazan, Mumtahanah, Fatanna.

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan modern yang bergerak secara cepat tidak hanya membawa kemajuan material, tetapi juga membawa konsekuensi logis berupa kompleksitas problem psikologis bagi manusia. Ketidakpastian global, tekanan sosial-ekonomi, dan disrupsi digital kerap kali memicu krisis mental dan spiritual, yang puncaknya bermanifestasi dalam bentuk stres kecemasan akut, hingga hilangnya makna hidup. Fenomena ini diperparah oleh ketidaksiapan mental individu dalam merespons ketetapan hidup yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Dalam perspektif Islam, realitas problematik ini pada hakikatnya merupakan bentuk ujian hidup yang eksistensial. Al-Qur'an secara spesifik memperkenalkan terminologi seperti *Mumtahanah* sebagai media penyaringan mutu kualitas iman, dan *Fatanna* yang merepresentasikan proses tegang berupa "pembakaran" jiwa guna memurnikan karakter manusia dari noda-noda keduniawian (Ifa, Rokhani, & Astuti, 2024). Namun mayoritas individu cenderung memandang kedua fase ujian ini secara destruktif, sehingga melahirkan keputusan dan kerapuhan psikologis.

Upaya untuk mengatasi kerapuhan psikologis ini sebenarnya telah banyak dilakukan oleh para peneliti terdahulu melalui berbagai studi resiliensi dalam payung psikologi Islam. Umumnya, literatur yang ada berfokus pada penguatan aspek sabar, syukur, dan tawakal sebagai instrumen utama untuk membangun ketangguhan mental individu saat menghadapi musibah (Raihan, 2024). Beberapa penelitian juga telah mencoba mengaitkan konsep ketenangan jiwa dengan pendekatan zikir atau terapi sufistik, tema penelitian seperti ini dari waktu ke waktu menunjukkan bahwa aspek spiritualitas diakui secara empiris mampu menjadi bantalan emosional yang efektif agar individu tidak jatuh ke dalam depresi yang lebih dalam ketika diterpa krisis kehidupan.

Kendati demikian, penelusuran terhadap literatur terdahulu menunjukkan adanya satu celah krusial yang luput dari perhatian para peneliti. Sebagian besar studi resiliensi Islam masih terjebak pada narasi normatif yang sangat umum dan abstrak, tanpa membedah struktur ujian secara mendalam. Peneliti sebelumnya belum ada yang mengorelasikan secara spesifik klasifikasi ujian tingkat tinggi seperti *Mumtahanah* dan *Fatanna* dengan konsep-konsep teologis yang bersifat

matematis, presisi, dan kalkulatif. Akibatnya, konsep resiliensi yang ditawarkan sering kali terasa kurang aplikatif dan kurang mampu menyentuh logika berpikir manusia modern yang membutuhkan rasionalisasi sistematis atas penderitaan yang mereka alami.

Guna mengisi kekosongan tersebut, penelitian ini menawarkan sebuah formulasi konsep resiliensi mental-spiritual baru yang mengintegrasikan nilai matematika-teologis Al-Qur'an, yaitu nilai Al-Hisab dan Wazan. Melalui konsep Wazan, penelitian ini menawarkan cara pandang rasional bahwa setiap takaran beban ujian telah ditakar secara presisi sesuai kapasitas batas bawah dan batas atas beban mental hamba-Nya (Ariadi, 2013). Konsep ini kemudian diperkuat oleh nilai Al-Hisab, sebuah keyakinan matematis bahwa sekecil apa pun bentuk respons kesabaran, air mata, dan ikhtiar manusia tengah didokumentasikan dan dikalkulasi secara rigid tanpa ada margin kesalahan sedikit pun. Integrasi kedua konsep ini memposisikan Allah bukan sekadar penguji, melainkan "Arsitek Agung" yang memberikan ujian dengan rumus yang sangat adil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk merumuskan formulasi resiliensi mental-spiritual berbasis integrasi konsep Al-Hisab dan Wazan dalam menghadapi Mumtahanah dan Fatanna kehidupan melalui metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan analisis tafsir tematik. Melalui pencapaian tujuan ini, diharapkan lahir sebuah model psikoterapi spiritual Islam yang transformatif dan aplikatif, yang mampu mengubah cara pandang manusia modern dari mentalitas korban yang penuh keputusasaan menjadi ketangguhan psikologis yang kokoh berbasis keyakinan teologis yang presisi (Rahman, 2025).

METODE PENELITIAN

penelitian mengenai formulasi resiliensi mental-spiritual ini menggunakan desain penelitian kualitatif deskriptif-analitis. Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian kepustakaan, di mana seluruh sumber data dan informasi diperoleh dari penelusuran literatur serta dokumen ilmiah yang relevan. Pendekatan utama yang digunakan dalam membedah teks-teks keagamaan adalah pendekatan tafsir tematik, yang dikombinasikan dengan pendekatan psikologi

Islam untuk mengontekstualisasikan teks tersebut ke dalam teori resiliensi mental modern. Dalam penelitian ini, yang bertindak sebagai objek materi adalah ayat-ayat Al-Qur'an serta kitab-kitab tafsir otoritatif yang memuat terminologi Al-Hisab, Wazan, Mumtahanah, dan Fatanna. Sementara itu, objek formal atau sampel yang menjadi fokus analisis adalah unit-unit teks, konsep teologis, dan makna semantik dari kelima kata kunci tersebut yang memiliki korelasi langsung dengan aspek ketangguhan jiwa manusia. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan instrumen penelusuran literatur secara digital maupun manual. Kemudian menginterpretasikannya dengan teknik berpikir deduktif-induktif. Melalui sintesis antara konsep keteraturan matematis teologis dengan konsep ujian (Mumtahanah dan Fatanna), peneliti menarik kesimpulan komprehensif untuk merumuskan sebuah model psikoterapi spiritual baru yang menjawab problem kerapuhan mental manusia modern.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Rekonstruksi Makna Ujian Karakteristik Mumtahanah dan Fatanna dalam Al-Qur'an

Langkah awal yang krusial dalam membangun resiliensi mental-spiritual adalah melakukan dekonstruksi terhadap cara pandang individu mengenai hakikat penderitaan dan cobaan hidup. Manusia modern yang memiliki kecenderungan kerapuhan secara psikologis condong mengidentifikasi ujian sebagai bentuk hukuman destruktif, ketidakadilan takdir, atau kegagalan eksistensial yang berujung pada keputusasaan. Guna merekonstruksi bias kognitif tersebut, Al-Qur'an menawarkan mengelompokan ujian yang sangat komprehensif melalui terminologi yang spesifik, di antaranya adalah konsep Mumtahanah dan Fatanna (Gobang, Forbin, Seran, & Berun, 2024). Kedua istilah ini memiliki karakteristik, dimensi, dan fungsi psikologis yang berbeda, namun bermuara pada satu tujuan konstruktif yaitu evolusi kualitas spiritual manusia.

Secara etimologis, kata Mumtahanah berakar akar kata tersebut terbentuk kata kerja imtahana (امْتَحَنَ) yang berarti "menguji" (Bin, Thaib, & Annisa, 2024). yang berarti menguji, menyaring, atau memeriksa secara mendalam untuk mengetahui kadar kualitas di dalamnya (Selamat, Maulida, Raya, & Raya, 2025). Dalam konteks

teologis, Mumtahanah karakteristiknya merupakan sebuah ujian penyaringan mutu. Ujian dalam kategori ini tidak dirancang untuk menghancurkan, melainkan untuk melegitimasi dan membuktikan keaslian komitmen serta integritas iman seseorang. Al-Qur'an menggunakan terma ini salah satunya dalam QS. Al-Mumtahanah [60]: 10

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا جَاءَكُمُ الْمُؤْمِنَاتُ مُهَاجِرَاتٍ فَامْتَحِنُوهُنَّ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِإِيمَانِهِنَّ فَإِنْ عَلِمْتُمُوهُنَّ مُؤْمِنَاتٍ فَلَا تَرْجِعُوهُنَّ إِلَى الْكُفَّارِ لَا هُنَّ حِلٌّ لَّهُمْ وَلَا هُمْ يَحِلُّونَ لَهُنَّ وَآتُوهُنَّ مَا آتَفَقُوا ۗ وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ أَنْ تَنكِحُوهُنَّ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أَجُورَهُنَّ وَلَا تُمْسِكُوا بِعِصَمِ الْكُوفَرِ ۚ وَسَأَلُوا مَا آتَفَقْتُمْ ۚ وَلَيْسَلُوا مَا آتَفَقُوا ۗ ذَلِكُمْ حُكْمُ اللَّهِ يَحْكُمُ بَيْنَكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ ﴿١٠﴾

Artinya : *Wahai orang-orang yang beriman, apabila perempuan-perempuan mukmin datang berhijrah kepadamu, hendaklah kamu uji (keimanan) mereka. Allah lebih tahu tentang keimanan mereka. Jika kamu telah mengetahui (keadaan) mereka bahwa mereka (benar-benar sebagai) perempuan-perempuan mukmin, janganlah kamu kembalikan mereka kepada orang-orang kafir (suami mereka). Mereka tidak halal bagi orang-orang kafir itu dan orang-orang kafir itu tidak halal pula bagi mereka. Berikanlah kepada (suami) mereka mahar yang telah mereka berikan. Tidak ada dosa bagimu menikahi mereka apabila kamu membayar mahar kepada mereka. Janganlah kamu tetap berpegang pada tali (pernikahan) dengan perempuan-perempuan kafir. Hendaklah kamu meminta kembali (dari orang-orang kafir) mahar yang telah kamu berikan (kepada istri yang kembali kafir). Hendaklah mereka (orang-orang kafir) meminta kembali mahar yang telah mereka bayar (kepada mantan istrinya yang telah beriman). Demikianlah hukum Allah yang ditetapkan-Nya di antara kamu. Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.*

Ayat di atas mengindikasikan adanya proses pengujian formal terhadap komitmen dan ketulusan jiwa individu. Dalam dimensi psikologis, Mumtahanah dapat dianalogikan sebagai ujian standardisasi akademik atau evaluasi kompetensi di dunia perkuliahan ia hadir sebagai syarat mutlak yang harus dilalui oleh seseorang agar dapat dinyatakan layak untuk naik ke tingkat spiritual dan mental yang lebih tinggi. Tanpa adanya Mumtahanah, kualitas resiliensi seseorang tidak akan pernah teruji dan terbukti secara valid.

Di sisi lain, Al-Qur'an memperkenalkan konsep Fatanna yang memiliki karakteristik psikologis yang jauh lebih intens dan konfrontatif. Secara semantik-historis, kata Fatanna awalnya digunakan oleh masyarakat Arab kuno untuk menggambarkan proses pemurnian logam mulia. Ketika sebungkah emas mentah yang bercampur tanah digali, emas tersebut harus dimasukkan ke dalam tungku api yang sangat panas agar kotoran, tembaga, dan kerak yang menempel pada emas terpisah secara sempurna, sehingga menyisakan emas murni yang berkilau dan

bernilai tinggi. Karakteristik Fatanna dalam kehidupan manusia merepresentasikan ujian berat yang berwujud krisis hebat, konflik horizontal, kehilangan mendalam, atau guncangan mental yang membakar emosi. Melalui ayat-ayat seperti QS. Al-Ankabut [29]: 2-3, Allah menegaskan bahwa proses Fatanna adalah sebuah sunnatullah yang pasti terjadi untuk memisahkan antara individu yang memiliki mentalitas jujur dengan mereka yang berdusta. Eksistensi Fatanna dalam diskursus resiliensi bertindak sebagai instrumen pemurnian karakter. Krisis hidup yang terasa "membakar" jiwa tersebut sebenarnya sedang bekerja untuk mengikis sifat-sifat mental yang korosif seperti kesombongan, ketergantungan akut pada makhluk, egoisme, dan kerapuhan emosional. Ketika proses pembakaran masalah itu selesai, yang tersisa pada diri individu adalah esensi kemurnian jiwa yang tangguh dan berkilau seperti emas murni.

Dengan demikian, rekonstruksi makna melalui penggabungan konsep Mumtahanah dan Fatanna memberikan landasan filosofis baru bagi psikologi Islam. Ujian hidup tidak lagi dipandang sebagai musibah buta yang merusak mental, melainkan diakui sebagai sebuah fase krusial yang sengaja didesain untuk menyaring kesetiaan iman sekaligus memurnikan karakter manusia. Pemahaman mendalam bahwa penderitaan memiliki fungsi tujuan akhir yang positif merupakan modal awal yang sangat besar bagi individu untuk menghentikan mentalitas korban, sehingga mereka siap melangkah ke tahap resiliensi berikutnya yang berbasis pada keteraturan hukum Tuhan (Maslahat, n.d.).

B. Rekonstruksi Logika Teologis Internalisasi Nilai Wazan dan Al-Hisab sebagai Instrumen Ketangguhan

Setelah melakukan Rekonstruksi terhadap makna ujian hidup Mumtahanah dan Fatanna, langkah krusial berikutnya dalam membangun resiliensi mental-spiritual adalah menyusun sebuah fondasi logika teologis yang rasional dan presisi. Salah satu faktor utama yang menyebabkan manusia modern mudah mengalami kerapuhan mental adalah adanya persepsi bahwa ujian hidup datang secara acak, tidak adil, dan berada di luar batas kemampuan mereka. Untuk mematahkan bias kognitif ini, Al-Qur'an menawarkan dua konsep matematika-teologis yang rasional, yaitu nilai Wazan dan Al-Hisab. Internalisasi kedua nilai ini berfungsi sebagai instrumen kognitif yang transformatif, mengubah keputusan menjadi sebuah

keyakinan yang berbasis pada keteraturan hukum ilahi.

Nilai pertama yang mendasari ketangguhan jiwa adalah konsep Wazan. Secara semantik, Wazan berarti timbangan, porsi yang seimbang, atau ukuran yang pas (Mei & Usman, 2024). Dalam arsitektur penciptaan semesta, Allah menegaskan bahwa segala sesuatu diciptakan dengan ukuran dan keseimbangan yang sangat presisi (QS. Al-Hijr [15]: 19)

وَالْأَرْضَ مَدَدْنَاهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْبَتْنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ

Artinya : *Kami telah menghamparkan bumi, memancangkan padanya gunung-gunung, dan menumbuhkan di sana segala sesuatu menurut ukuran(-nya).*

. Keseimbangan ini tidak hanya berlaku pada keteraturan makrokosmos seperti pergerakan benda-benda langit tetapi juga berlaku secara konsisten pada mikrokosmos, termasuk dalam distribusi beban ujian hidup manusia.

Dari sudut pandang resiliensi mental, konsep Wazan memberikan kepastian bahwa setiap beban psikologis, konflik, maupun penderitaan yang singgah dalam hidup seorang individu telah ditakar memakai "timbangan ilahi" yang sangat akurat. Allah bertindak sebagai desainer yang maha tahu, di mana porsi ujian yang diberikan dipastikan selalu setara dengan kapasitas batas bawah dan batas atas dari kekuatan mental hamba-Nya. Konsep ini sejalan dengan aksioma teologis dalam QS. Al-Baqarah [2]: 286 bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ketika seorang individu menerapkan nilai Wazan, akan menghasilkan sebuah ketenangan internal. Mereka tidak lagi memandang ujian sebagai beban yang menghancurkan, melainkan sebuah beban yang porsinya sudah diukur secara pas; sebuah keyakinan rasional bahwa "saya pasti kuat, karena timbangannya tidak mungkin salah." Nilai kedua yang memperkokoh resiliensi ini adalah konsep Al-Hisab. Secara teologis dan sains, Hisab merujuk pada proses perhitungan yang sangat teliti, matematis, akurat, dan tidak menyisakan ruang bagi margin kesalahan sedikit pun. Manusia sering kali mengalami frustrasi dan kelelahan mental ketika mereka merasa bahwa pengorbanan, kesabaran, dan air mata yang mereka keluarkan di tengah badai ujian menguap sia-sia tanpa arti. Di sinilah nilai Al-Hisab masuk sebagai obat penawar psikologis yang radikal.

Melalui penerapan Al-Hisab, kesadaran individu diatur ulang untuk memahami bahwa setiap detik perjuangan dalam menghadapi Mumtahanah dan

Fatanna sedang didokumentasikan, dihitung, dan dikalkulasi secara rigid oleh Allah SWT (QS. Al-Anbiya [21]: 47). Tidak ada satu pun partikel kesabaran yang luput dari kalkulasi ilahi. Sudut pandang ini mengubah penderitaan yang awalnya dianggap sebagai kepedihan yang sia-sia menjadi sebuah penderitaan yang memiliki nilai investasi spiritual yang jelas. Keyakinan matematis bahwa setiap respons positif terhadap ujian akan memengaruhi hasil akhir kalkulasi berupa "reward" yang adil di masa depan membuat individu memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk tetap bertahan ("Resiliensi Mental Dan prespektif dalam psikologi islam," 2024). Mereka sadar bahwa sekecil apa pun ikhtiar untuk bangkit, angkanya akan masuk ke dalam kalkulator ilahi dan melahirkan hasil yang akurat. Secara integratif, kombinasi antara nilai Wazan dan Al-Hisab menciptakan sebuah sistem pertahanan mental yang sangat kokoh. Jika Wazan memberikan keyakinan bahwa beban ujian tidak akan pernah melampaui kapasitas diri, maka Al-Hisab memberikan garansi bahwa setiap usaha untuk bertahan pasti akan dihitung dan dibayar dengan adil. Rekonstruksi teologis yang presisi dan kalkulatif ini membebaskan manusia dari jebakan ketidakpastian emosional (Imron, 2018), sekaligus menyediakan struktur berpikir yang logis bagi jiwa manusia modern untuk tetap tangguh, tegak, dan resilien di tengah guncangan badai kehidupan.

C. Formulasi Model Resiliensi Mental-Spiritual: Sintesis Psikologi Islam dalam Menghadapi Krisis Kehidupan

Setelah mendekonstruksi makna ujian Mumtahanah dan Fatanna serta merekonstruksi logika teologis Wazan dan Al-Hisab, tahap akhir yang menjadi inti penelitian ini adalah merumuskan sintesis dari konsep-konsep tersebut menjadi sebuah model resiliensi mental-spiritual yang aplikatif. Dalam diskursus psikologi konvensional, resiliensi sering kali didefinisikan secara mekanis sebagai kemampuan adaptasi psikologis individu untuk bangkit kembali dari keterpurukan akibat trauma atau krisis. Namun, psikologi sekuler cenderung bertumpu pada kekuatan ego dan faktor eksternal seperti dukungan sosial atau materi (Nasrullah, Rafli, Rizanty, & Sahin, 2025). Melalui kacamata psikologi Islam, penelitian ini menawarkan sebuah model ketangguhan yang jauh lebih holistik, di mana titik baliknya digerakkan oleh kesadaran transendental yang presisi dan matematis.

Formulasi model resiliensi ini bekerja melalui sebuah sistem kerja kognitif dan spiritual yang terstruktur. Ketika manusia modern dihadapkan pada krisis kehidupan yang berwujud ujian seleksi yaitu Mumtahanah dan ujian pemurnian karakter yang membakar emosi yaitu Fatanna, sistem pertahanan mental konvensional sering kali mengalami kepatahan karena absennya makna di balik penderitaan tersebut. Model yang ditawarkan dalam penelitian ini memposisikan nilai Wazan dan Al-Hisab sebagai "poros filter kognitif" atau tameng spiritual yang mengubah arah stimulus ujian tersebut dari yang semula bersifat destruktif menjadi sesuatu yang konstruktif.

Secara praktis, mekanisme kerja model resiliensi mental-spiritual ini dapat digambarkan ke dalam dua tahapan psikoterapi kognitif Islam yang saling berkesinambungan (Ali, 2026):

1. Fase Pertama Stabilisasi Emosional Berbasis Wazan Proporsionalitas Ujian

Pada tahap awal krisis, individu yang mengintegrasikan model ini akan mengaktifkan kesadaran Wazan. Secara psikologis, kecemasan akut muncul karena adanya perasaan bahwa "beban ini terlalu berat untuk saya." Nilai Wazan masuk untuk menstabilkan emosi dengan memberikan rasionalisasi teologis bahwa Allah menakar setiap ujian dengan rumus matematika yang presisi. Individu menyadari secara penuh bahwa porsi cobaan yang datang berada tepat di dalam wilayah kapasitas mental mereka tidak kurang dan tidak lebih. Kesadaran ini mereduksi kepanikan psikologis, menghentikan keputusan, dan memicu ketenangan batin. Jiwa distabilkan oleh keyakinan bahwa arsitektur ujian ini didesain secara adil.

2. Fase Kedua Aktivasi Energi Bangkit Berbasis Al-Hisab

Setelah emosi distabilkan oleh konsep Wazan, individu membutuhkan dorongan energi atau motivasi intrinsik untuk bergerak maju dan bangkit dari keterpurukan. Di sinilah nilai Al-Hisab bekerja sebagai mesin penggerak psikologis. Individu merekonstruksi pikirannya bahwa tidak ada satu pun tetes air mata, rasa sakit, atau sisa energi yang digunakan untuk bertahan yang menguap sia-sia. Setiap respons positif, kesabaran, dan ikhtiar dihitung secara rigid oleh sistem ilahi tanpa ada margin kesalahan. Pandangan ini mengubah rasa sakit yang tidak bermakna menjadi sebuah perjuangan yang bernilai investasi spiritual yang tinggi. Keyakinan

matematis akan adanya hasil akhir yang akurat ini memicu munculnya harapan dan optimisme psikologis untuk terus melangkah maju.

Sintesis integratif dari kedua fase ini menghasilkan sebuah output psikologis yang kokoh, yaitu hilangnya mentalitas korban (*victim mentality*). Manusia tidak lagi mengasihani diri sendiri atau menyalahkan takdir saat dihantam *Mumtahanah* dan *Fatanna*. Sebaliknya, mereka melihat krisis sebagai laboratorium spiritual yang terukur (*Wazan*) dan bernilai kalkulatif. Keunggulan dari model resiliensi ini terletak pada kemampuannya untuk menyediakan struktur berpikir yang logis sekaligus spiritual bagi manusia modern (Noviani, 2024). Pada akhirnya, model ini tidak sekadar membuat seseorang mampu bertahan di tengah badai krisis, tetapi juga mentransformasi penderitaan menjadi energi pertumbuhan personal yang matang dan ketangguhan jiwa yang paripurna.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa formulasi resiliensi mental-spiritual manusia modern dapat dibangun secara kokoh melalui rekonstruksi kognitif-teologis terhadap taksonomi ujian dan keteraturan hukum ilahi dalam Al-Qur'an. Pemaknaan ulang terhadap ujian hidup membuktikan bahwa *Mumtahanah* dan *Fatanna* bukanlah instrumen penghancur psikologis, melainkan fase evolusi spiritual yang sengaja didesain untuk menyaring mutu keimanan dan memurnikan karakter manusia dari egoitas keduniawian. Ketangguhan jiwa manusia dalam menghadapi dinamika krisis tersebut diwujudkan melalui internalisasi dua nilai matematika-teologis, yaitu *Wazan* dan *Al-Hisab*. Nilai *Wazan* berfungsi sebagai penstabil emosional yang memberikan kepastian rasional bahwa setiap takaran beban ujian telah diukur secara presisi sesuai dengan kapasitas batas kemampuan adaptasi psikologis individu. Sementara itu, nilai *Al-Hisab* bertindak sebagai pemicu motivasi intrinsik melalui keyakinan matematis bahwa sekecil apa pun bentuk kesabaran dan ikhtiar untuk bertahan dikalkulasi secara akurat tanpa ada margin kesalahan dan kesia-siaan. Sintesis dari kelima konsep ini yaitu *imtahanah*, *fitnah*, *wazan*, *al-hisab*, *Resiliensi Mental-Spiritual* melahirkan sebuah model psikoterapi spiritual Islam yang transformatif. Model ini berhasil mengubah cara pandang individu dari mentalitas korban yang penuh

keputusan menjadi ketangguhan psikologis yang optimis berbasis keyakinan teologis. Implikasi praktis dari penelitian ini menawarkan sebuah sudut pandang baru bagi para praktisi konseling dan psikologi Islam dalam merancang intervensi kesehatan mental manusia modern melalui pendekatan yang logis, terukur, dan transendental.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, M. (2026). *Journal of Spirituality and Counseling*, 1(1), 63–72.
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan*, 3(2).
- Bin, Z., Thaib, H., & Annisa, V. (2024). KAJIAN ANALITIS ASPEK SOSIAL SURAT AL-MUMTAHANAH DALAM TAFSIR TANTAWI JAWHARI : PERSPEKTIF ULUMUL QUR'AN terjadinya penaklukan kota tersebut (Fathu Makkah). Peristiwa ini membuka diskursus, (November), 937–950.
<https://doi.org/10.30868/ei.v13i04.9426>
- Gobang, P. W., Forbin, K. De, Seran, J., & Berun, D. (2024). Krisis Kepercayaan : Refleksi Filsafat Manusia terhadap Kerentanan Emosional dan Penyebaran Hoaks dalam Era Digital, 1(June), 226–233.
- Ifa, F. N., Rokhani, S., & Astuti, I. (2024). Fungsi Al- Qur' an Sebagai Obat Penyakit Hati Perspektif Tafsir Al - Maraghi, 2(2), 254–264.
<https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol22.2024.254-264>
- Imron, A. (2018). *Tasawuf dan Problem... Oleh: Ali Imron*, 29, 23–35.
- Maslahat, M. M. (n.d.). *Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi dan Tasawuf*.
- Mei, N., & Usman, K. A. (2024). Analisis Fungsi dan Makna Wazan Af' ala Dalam Al Quran Surat Al Mu' minun 2 . Apa fungsi dan makna kata dengan bentuk (şigah) fi' il' alā Wazni Af' ala dalam beberapa, 2(3).
- Nasrullah, M. I., Rafli, M., Rizanty, R., & Sahin, A. (2025). Adaptasi Psikologis dari Pekerja Menuju Peran Baru Pensiunan Abstrak, 1(2), 29–34.
<https://doi.org/10.64624/jeri.v1i2.42>
- Noviani, D. (2024). Peran Ayat-Ayat Al- Qur' an dalam Pembentukan Karakter Spiritual : Tinjauan Psikologi Islam The Role of Al-Qur' an Verses in the Formation of Spiritual Character : A Review of Islamic Psychology, 7(12), 4924–4935. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i12.6445>
- Rahman, D. M. (2025). Pendidikan Islam sebagai Modal Resiliensi Mental di Era Digital, 1(1), 58–82. <https://doi.org/10.65802/an-nur.v1i1.4>
- Raihan, N. (2024). Insecure Dalam Tinjauan Hadis Nabi dan Konseling Spiritual, 2(2), 226–240. <https://doi.org/10.61693/elwasathy.vol22.2024.226-240>
- Resiliensi Mental Dan prespektif dalam psikologi islam. (2024), 5(2), 48–65.
- Selamat, M., Maulida, L., Raya, I. P., & Raya, I. P. (2025). *Tafsir Fiqhiyah Q . S . Al-*

Mumtahanah [60]: 8-9 dalam Hukum, 3(2), 603-614.